

令和7年12月

予定献立表

柏市給食センター(中)

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
			1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実				
1 (月)	○	ご飯		牛乳／				米				
		赤魚の煮つけ	赤魚(アラスカメスケ)					砂糖 水あめ				
		じゃが芋のごま味噌和え	味噌		小松菜 にんじん	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	ごま油				
		かきたま汁★	豆腐 卵	昆布	ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ	でん粉					
		スナックアーモンド						アーモンド				
2 (火)	○	麦ご飯		牛乳／				米 麦				
		チゲ豆腐丼の具	大豆 豆腐 豚肉 味噌		にら にんじん ハブリ カ	玉ねぎ はくさい にんにく しょ うが	しらたき でん粉 砂 糖	ごま ごま油				
		鶏肉と野菜の五目スープ	鶏肉	わかめ	にんじん	キャベツ 大根 もやし しいた け にんにく						
		ペピーチーズ		チーズ								
3 (水)	○	ご飯		牛乳／				米				
		いかのかりん揚げ★	いか					砂糖 でん粉	油			
		磯香和え★		のり	小松菜 にんじん ほう れん草	もやし えのきたけ	砂糖					
		せんべい汁	鶏肉		にんじん	ごぼう ねぎ しいたけ	しらたき 南部せん べい (小麦)					
		ドライブルーン				ブルーン						
4 (木)	○	麦ご飯		牛乳／				米 麦				
		豚肉とキャベツの中華炒め	大豆 豚肉 味噌		にんじん ピーマン	キャベツ たけのこ 玉ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	ごま油 油				
		うずら卵とわかめのスープ	豆腐 うずら卵	わかめ	にんじん	ねぎ しいたけ		ごま ごま油				
		味付け小魚		かたくちいわし				砂糖 でん粉				
5 (金)	○	丸パン(横スライス)		牛乳／				パン				
		タンドリーチキン(ごま入り)	鶏肉	ヨーグルト		しょうが にんにく	砂糖	ごま				
		じゃが芋のチーズ煮	白いんげん豆 ベーコン	チーズ 牛乳		玉ねぎ とうもろこし	じゃが芋	バター				
		ABCマカロニ入りスープ★	豚肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	マカロニ					
8 (月)	○	ご飯		牛乳／				米				
		鰯のハンバーグおろしソース	鰯 味噌		にんじん	大根 にんにく しょうが 玉ね ぎ ねぎ	でん粉 砂糖 じゃ が芋	油				
		ツナとブロッコリーの和風サラダ	ツナ	昆布	にんじん ブロッコリー	とうもろこし もやし 玉ねぎ		油				
		野菜たっぷり味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布	小松菜 にんじん	ねぎ はくさい しめじ	里芋					
		アセロラゼリー★		寒天		アセロラ レモン	砂糖 水あめ					
9 (火)	○	麦ご飯		牛乳／				米 麦				
		冬のポークカレー★	白いんげん豆 大豆 豚肉		かぼちゃ にんじん トマト	玉ねぎ れんこん りんご しょう が にんにく	じゃが芋 米粉 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ココア				
		こんにゃく入りサラダ				キャベツ キュウリ とうもろこし 玉ねぎ	こんにゃく 砂糖	油				
		みかん				みかん						
10 (水)	○	ご飯		牛乳／				米				
		鯖のヤンニヨムソース	鯖			しょうが にんにく	でん粉 砂糖	ごま油 油				
		パンサンスウ★			にんじん	きゅうり もやし	はるさめ 砂糖	ごま ごま油 油				
		中華卵コーンスープ★	白いんげん豆 豆腐 ベーコン 卵		小松菜	玉ねぎ とうもろこし	でん粉					
11 (木)	○	ご飯		牛乳／				米				
		チキンチキンごぼう	鶏肉		にんじん	枝豆 ごぼう	砂糖 でん粉	油				
		吳汁	大豆 豆乳 豚肉 味噌	昆布	にんじん	大根 玉ねぎ しょうが	こんにゃく ジャガイモ					
		りんご				りんご						
12 (金)	○	鮭とほうれん草のクリームスパゲティ(スパゲティ)	白いんげん豆 豆乳 鮭 鶏肉	牛乳／ チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	玉ねぎ とうもろこし えのきたけ	米粉 スパゲティ	油 バター				
		じゃが芋とフィッシュソーセージのサラダ	魚肉ソーセージ		にんじん	きゅうり にんにく	じゃが芋 砂糖	オリーブオイル				
		いちごのスティックケーキ	豆乳 大豆			いちご レモン	砂糖 米粉 でん粉	油				

青森県郷土料理

大津ヶ丘中学校
2年生考案献立

山口県郷土料理

令和7年12月

予定献立表

柏市給食センター(中)

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
15(月)	○	ご飯		牛乳／				米				
		いなだの照り焼き	いなだ				しょうが	でん粉 砂糖 水あめ				718 30.8 20.6 2.50
		梅おかか和え	かつお節		にんじん		キャベツ もやし 梅 りんご	砂糖				
		ちくわぶ入り根菜汁	鶏肉		にんじん		ごぼう 大根 ねぎ しいたけ	ちくわぶ(小麦) こんにゃく				
		ひとくちぶどうゼリー					ぶどう	砂糖				
16(火)	○	ご飯		牛乳／				米				
		のりぶりかけ	かつお節	のり	抹茶			砂糖 でん粉				745 31.0 22.2 3.02
		厚焼き卵	卵	昆布				砂糖 でん粉 油				
		肉じゃが★	豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ		しらたき ジャガイモ 油				
		柏大根の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	わかめ	小松菜 大根葉 にんじん	大根		砂糖				
17(水)	○	さつまいもパン		牛乳／				さつまいも パン				
		たらの洋風竜田揚げ	助宗たら		にんじん パプリカ トマト	玉ねぎ		でん粉 油				762 36.3 23.8 3.21
		海藻サラダ★ (青じそドレッシング)		くきわかめ わかめ 寒天 すぎのり 昆布 桜草	にんじん あおじそ		キャベツ きゅうり もやし	砂糖 水あめ				
		ボルシチ	白いんげん豆 豚肉	生クリーム	トマト かぶの葉	かぶ キャベツ セロリー 玉ねぎ ピート にんにく	米粉 ジャガイモ でん粉 砂糖	バター 油				
		ヨーグルト	ゼラチン	ヨーグルト 寒天				砂糖				
18(木)	○	麦ご飯		牛乳／				米 麦				
		かぶ入り麻婆豆腐	大豆 豆腐 豚肉 味噌		かぶの葉 にら にんじん	かぶ たけのこ ねぎ しいたけ	でん粉 砂糖	ごま油				778 31.9 20.5 3.02
		ワンタンスープ	鶏肉		にんじん ほうれん草	ねぎ もやし しょうが	ワンタンの皮					
19(金)	○	ご飯		牛乳／				米				
		ししゃもの唐揚げ葱ソース(2本)		ししゃも		ねぎ レモン	砂糖 でん粉 油					757 34.7 21.7 3.06
		蒸し鶏ときゅうりの和え物	鶏肉			キャベツ きゅうり もやし	砂糖					
		豚汁★	豆腐 豚肉 味噌	昆布	にんじん	ごぼう 大根 玉ねぎ	こんにゃく ジャガイモ					
		黒糖大豆	大豆					砂糖 黒糖 寒梅粉 小麦粉 でん粉				
22(月)	○	セルフオムライス チキンライス	鶏肉 大豆	牛乳／	トマト にんじん	とうもろこし 玉ねぎ	米 砂糖	油				
		セルフオムライス 薄焼き卵・ケチャップ	卵				砂糖 でん粉	油				
		柏かぶのポタージュ	レンズ豆 白いんげん豆 豆乳 鶏肉	チーズ 牛乳 生クリーム	かぶの葉 にんじん	かぶ 玉ねぎ	米粉 ジャガイモ でん粉	バター 油				
		セレクトデザート チョコレートケーキ	卵	牛乳 乳製品				こんにゃく 砂糖 小麦粉 水あめ でん粉	チョコレート 油 カカオ ココア			
		セレクトデザート いちごケーキ	豆乳 大豆			いちご	でん粉 水あめ 砂糖 米粉	油				791 27.6 24.5 3.09 ↑チョコケーキを選んだ場合 セレクト給食 ↓いちごケーキを選んだ場合 807 27.3 25.3 3.07

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。★米は通年千葉県産を使用しています。

※「牛乳／」は飲用牛乳です。※別配缶は()で表記してあります。例)めん料理のスパゲッティ等

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g(摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です
※今月から、各学校のリクエスト給食を取り入れています。献立名の後に★がついているものです。お楽しみに。

12月20日は「ブリの日」です。12月を昔は「師走(しわす)」といいましたが、ブリは漢字で魚へんに「師(し)」と書くこと、そして数字の「20」を「ぶ(2)り(0)」と語呂合わせて記念日になりました。ブリは成長すると名前が変わることで「出世魚」です。15日(月)の給食では、出世魚の「いなだ」がでます。お楽しみに☆



「冬至」は1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。9日(火)の冬のポークカレーには、「ん」のつく食べ物をたくさん入れています。食べながら探してみてくださいね。

